5.122 Polievka zeleninová 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
mrkva	1,60	1,28	2,00	1,60	2,20	1,76	2,20	1,76
zeler	0,80	0,64	0,80	0,64	0,80	0,64	1,00	0,80
petržlen	0,60	0,48	0,80	0,64	0,80	0,64	1,00	0,80
kaleráb	0,80	0,64	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80
hrášok sterilizovaný b. n.	0,80	0,80	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,40	0,34
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu. Pridáme umytú, pokrájanú alebo postrúhanú zeleninu, soľ, krátko podusíme, zalejeme horúcou vodou. Varíme. Pred dokončením pridáme hrášok. Varíme ešte 20 minút. Závarku, (ovsené vločky, krúpky, ryžu, cestovinu, pohánku, cícer) pripravíme zvlášť, pridáme do polievky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	138	33	0,86	1,6	0,9	3,1	1,3	33,4	0,5	0,286	0,0	0,0	7,5	0,0
B	165	40	0,93	2,1	1,2	3,5	1,5	37,6	0,6	0,353	0,0	0,0	8,8	0,0
C	210	50	1,02	3,1	1,8	3,8	1,6	40,9	0,6	0,388	0,0	0,0	9,1	0,0
D	259	62	1,15	4,1	2,5	4,3	1,8	47,0	0,7	0,394	0,0	0,0	11,3	0,0